

一部 パネル展示

偉人・先人に学ぶ

《肉声に学ぶ》

後藤新平：自助・互助・自制

市村清：パーソンセンタードケアの元祖



共生の里生活支援センター
センター長 福地正敏



二部 小城市民公演

包括(皆人)
ネガティブ・ポジティブ

参加への導き



共生の里生活支援センター
二部は、一市民 福地正敏



基本理念

昔ながらの生活をそのままに
趣のあるたたずまいのまま

その人の、

その人らしい生活を、

活き活きと生きる。

二部のテーマ

「その人らしく、
そして自分らしく」
活き活きと生きる

二部 1節

テーマ:「その人」が、
「個々人」である事の認識

「尊敬・尊重・尊厳・人権」



小城市の一市民:福地の考え



弓削田健介さん プロフィール

人生は夏休みみたいなもの

- ・ アット言う間に過ぎた。
- ・ 沢山、素敵な思い出が残った。

和尚人さんの言葉

▶ 貴方が下らないと思っている今日は、
昨日亡くなった方が明日まで生きよう

何としてでも生きたかった今日…

今日はそんな大切な日なのです。

尊い命とは？

生まれ^{わけ}た理由を
考えたら、その訳が
紐解けるのかも知れない。

岩崎宏美さん

岩崎宏美さんの歌唱力と思い遣り
手話にも心温まるものがあります。

<https://youtu.be/rq1yNJpHo5c>

こころ安らぐ歌です。

いのちの理由

精神薄弱のお袋の口から出た言葉

- ▶ 意識が朦朧とした、お母さんが息子さんの手を弱々しく握って言った言葉。

「ダメなお母さんで、ごめんね」

- ▶ お袋を純粹に大好きだった頃の写真。

<https://youtu.be/1uGZaFvawVs>

生涯で一番泣いたとき

重い話の後は、ちよつと休憩

ゲーム その①

(考察その①)

? 1. 高熱なのに悪寒?

- ▶ 高熱なら、暑いはずなのに?
- ▶ 高熱なら、何で着込むの?
- ▶ 高熱なら、何で震えるの?
- ▶ 高熱なら、汗かくのでは?



高熱もストレスの一つ

▶ 何で高熱なのに、寒いのだろうか？

何で？暑いのでは？！

▶ 身体的に、どれだけ寄り添っても？

どんなに寄り添っても高熱の方の
気持ちは、何で理解できないの？

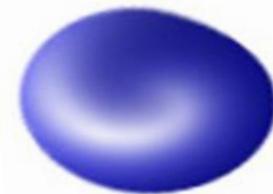
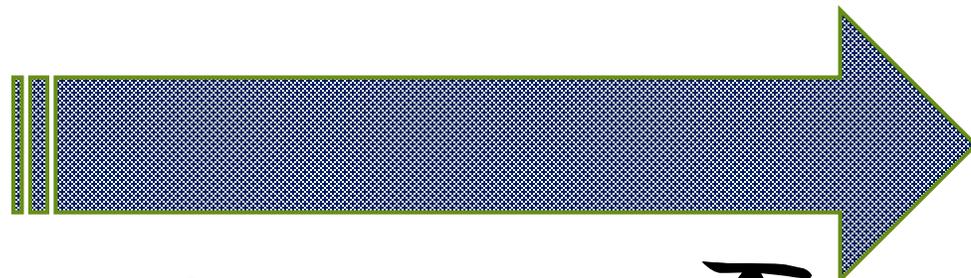
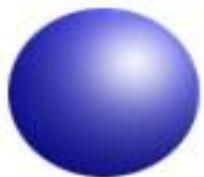
身体的ストレス？

▶ ストレスとは？

◆ 「熱」



ストレッサー



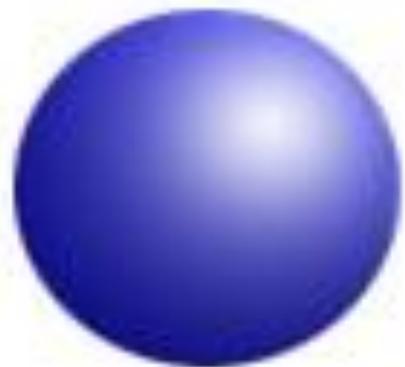
◆ 丸いボール

歪んだボール

ストレスの展開

● ストレスのない
状態

● ストレスのかかった
状態



○ ストレス状態
(鬱状態)



ストレッサー

人間関係



仕事のせつわ



気温の変化



しかし、 ストレスは悪い事？

ストレスがないと生きていけない。
大きければその人らしさを失う。

大きさがポイント

その人にとって その人の許容を知る

嫌な思い・良い思い

それは、大きな違い
記憶に留まり方が違う

ストレスサーの大きさでの大別

強度

- ▶ 暑さ：暑い
- ▶ 寒さ：寒い
- ▶ 湿度：蒸し暑い
- ▶ 音：うるさい
- ▶ 光：まぶしい
- ▶ 動き：早い
- ▶ 重さ：重い
- ▶ 軽さ：軽い

自分の許容範囲

- ▶ 暑さ
- ▶ 湿度
- ▶ 音
- ▶ 光
- ▶ 動き
- ▶ 重さ
- ▶ 軽さ

グレー
ゾーン
は特に
個人差
が大きい

軽度

- ▶ 暑さ：ポツカポツカ
- ▶ 寒さ：涼しい
- ▶ 湿度：カラッとした
- ▶ 音：心地良い
- ▶ 光：明るい
- ▶ 動き：自然な動き
- ▶ 重さ：楽
- ▶ 軽さ：軽い

適度なストレスと思っても
皆人一人一人感じ方は違う。

- ▶ その人、その人の受容体は違う。
- ▶ 認め合いながら、一つ一つその人に近づけたなら、自分らしさを自ずと見いだし自分らしさの自己実現を遂げ、「やる気:エンパワメント」が自ずと湧き出す。

「想い」を汲み取れない事程の 抑制は、ネガティブへの道

- ① 「想い」の違い⇒「こころ」の抑制
- ② 「動き・行動」の制限⇒「身体的」抑制
- ③ 「言動・仕草」の乱れ⇒「こころ」の混乱
- ④ 「心」の混乱⇒「その人らしさ」を失う

嫌な、辛い思いは凍結する

エピソード記憶(人生の節目)の中で

「嫌な・辛い・痛い思い」は

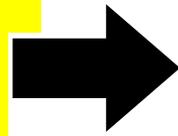
しっかりとした記憶として

ロム化：常に想起する！

負へ導く要素

過度なストレスと導く

声の大きさ、
トーンの高さ、
人の動き・目線



ネガティブへの吸引

過食・拒食・不眠・睡眠過多

胃腸の不調・精神面への影響

生活の支障へ、個性を阻害し特性化へ導く

ストレス違いを認め合う

その人(個々人)の、**適度は違う。**

それらの事を当たり前と思える。

お互いに認め合う事が、

「その人らしさ」を見いだし、

結果として「自分らしさ」を自ずと見いだす

ポジティブへの導き

抑制の反対それは、自由
喜び → 生き甲斐 → 自制

後藤新平の自助・互助・自制

思いと想いの使い分け

- ▶ 自分のオモイを「田んぼを耕す心」と表し田に心と書き「思い」と書きます。
- ▶ その人のオモイを「相手の心」と書き、「想い」と書きます。

オモイ違いの伝染

その人への想いの違いは、
その人を歪めてしまい、
その人を自分の思いで評価を降し、
その評価を皆人のへと広げ、
その人はその人で居られなくなる。

「その人」を見失い、本当のその人が、求める支援で無く裏腹な援助になり混乱され、その人の想いとは遠のく。

「その人」の心は？
追い立てられた心境となり
他者から創られたその人に

躁鬱、興奮・穏やか

ノーマル・ニュートラルな環境

その人を排除しない！

全ての「その人」:皆人(ヒト)

皆人に「こころ」はある。
こころは「その人」のもの。

共生の里の言葉 【インクルージョン: Inclusion】

「貴方、其処に居て良いのよ！」

イライラするとき

「自分」の表出できない時

思い通りになれない時

- 思い通りに動けない。
- 自分を理解して貰えない。
- 思いを汲んで貰えないとき。

自分が自分でおれなくなる。

ストレスの回避

◎自分をつくるおうとされる

その行為を認める事

決してその行為を

→問題行動？

◎ご本人の間接的自己表現

性格全て <個性>

性格を個性と捉えると
コミュニケーションへ繋がる。

グレーゾーンの領域は大きい
(個性の受け止めに違いがある領域)

社会的不利をえる個性は特性

自傷行為や他害は障がいの個性

バイステックの7原則

1. 個別化の原則

唯一無二の個々人である事を常に再確認

(全人的に全てを受け止める事が大切である)

対人援助技術で「個別化の原則」が最初に来る所以

※自己点検：外面的に同じような状況に見えても、人それぞれ育ってきた環境が違い、価値観も違う。今、目の前にいる人は世界に一人しかいないということを肝に銘じておかなければならない。

対人援助(お付き合い・ふれあい)がパターン化していないか。
偏見や先入観にとらわれていないか。自分のペースで話を進めていないか。
「忙しそうですね」と言われていないか。

尊敬とは①

アドラーの「あるがままを認める」事

▶ **自傷行為と他害以外は見守り**
「あるがまままで認める」

▶ 援助の視線（してあげる）では
「その人」の、心身の抑制となる。
抑制回避の為に自己実現へと自立支援

尊敬とは②

◎ 心身の抑制とは、

＝あるがままを認めない事＝

意識せずに抑制している事もある。

⇒あるがままを認めない＝尊敬していない。

他者から「その人の虚像」を

その人と見られる事となる。

心も身体の拒否反応⇒恐怖・不安＝更なる混乱

尊敬とは③

抑制の逆は自由
「あるがままを認める」

あるがままを認め様としないと、

「その人らしさ」を
観ようとしていない
だけなのです。

尊重とは①

尊重の「重」は、

重いとも読みますが、

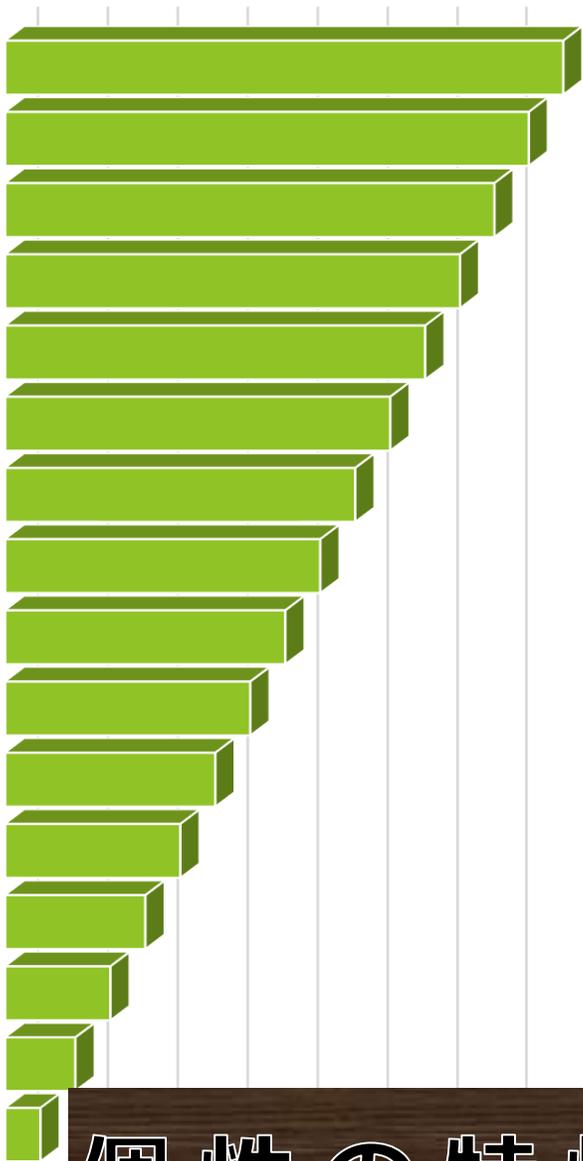
「時を重ねる」と、読んで下さい。

尊敬(あるがままを認める)を「重ねる」事、

時系列に尊敬し続ける事。

終末期に於いても、
おばあちゃんになっても、
おじいちゃんになっても、
障がい(特性)を持たれても、
個性が強くなられても、

5年後、
3年後、
1年後、
半年後、
3カ月後、
1月後、
1週間後、
3日後、
明後日、
明日、
今日、



個性の特性要度合い

尊重とは②

尊厳とは①

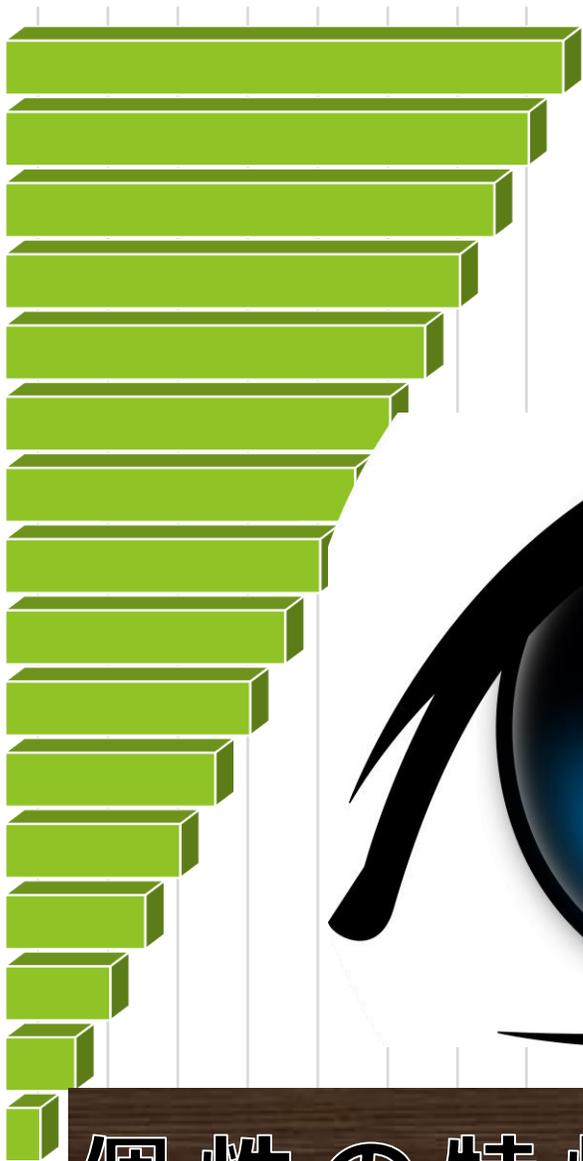


尊厳の「厳」は 厳しいとも読みますが、
「厳しく」と読んで下さい。

尊重されておられるかを
「厳しく戒める」事である。

終末期に於いても、
おばあちゃんになっても、
おじいちゃんになっても、
障がい(特性)を持たれても、
個性が強くなられても、

5年後、
3年後、
1年後、
半年後、
3カ月後、
1月後、
1週間後、
3日後、
明後日、
明日、
今日、



尊厳とは②

個性の特性要度合い

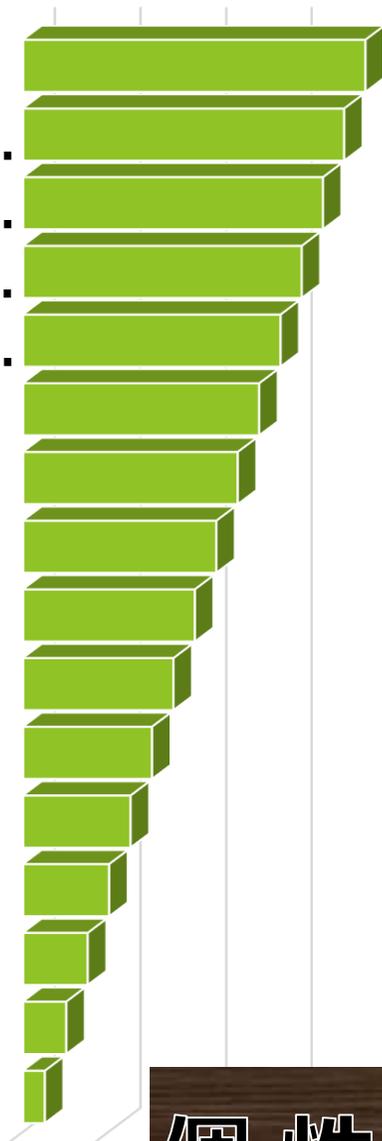
「その人」の理解

- ▶ 尊敬とは自由権 (あるがままを認める事)
- ▶ 尊重とは尊敬し続ける事 (エンドレス)
- ▶ 尊厳とは尊敬を厳しく、
(視る:調査) 視詰める事。

? それでは、人権とは?

縦軸：時間の継続

終末期に於いても、
おばあちゃんに…
おじいちゃんに…
障がい(特性)を持…
個性が強くなられ…
5年後、
3年後、
1年後、
半年後、
3カ月後、
1月後、
1週間後、
3日後、
明後日、
明日、
今日、



人権と
初めて
確保できて
その人らしさを
為す

個性の特性要度合い

人権とは ①

人権とは②

- ◎ 人権とは、ただ人としての権利あらず
「その人らしく」が発揮できる環境・
発揮させて貰える権利
- ◎ 自分もその人から見れば、
「自分」であり、自分の事を
「自分らしく」認められる権利を
「人権」と言う。

人権とは③

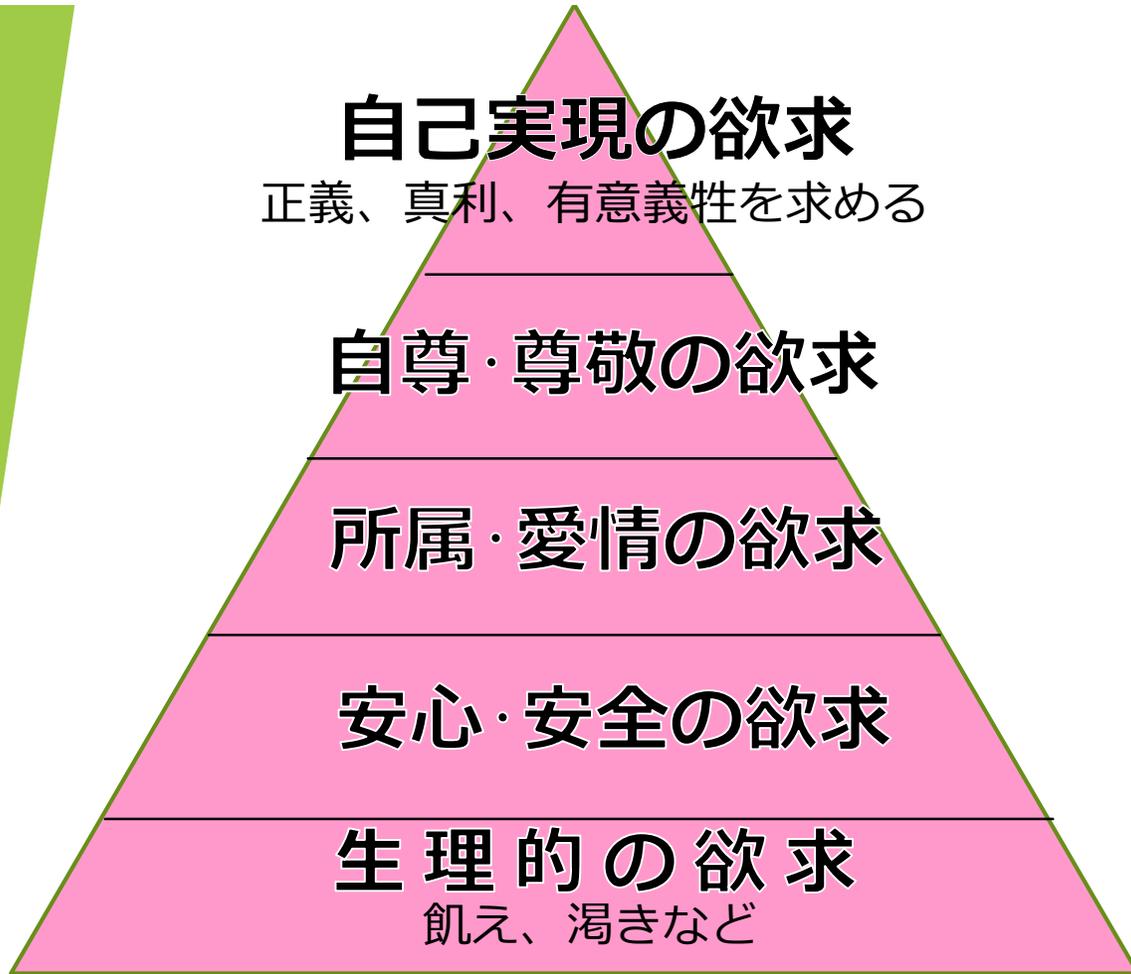
◎ 人権とは

「その人らしく・自分らしく」

認められ、対応される権利

既に共通の認識

マズローの欲求の5段階説



マズローの欲求の階層

自分らしく生きたい

自分を必要としてほしい、
役に立ちたい、尊敬されたい

家族に愛されたい、友達と楽しく付き合いたい
他者と関わりたい

病気になりたくない、安心できる場所で生活したい
住まいや衣類など

美味しいものを食べたい、ゆっくり休みたい
お風呂でくつろぎたい

その人らしさを知る視点

関りを持つ人の姿勢

- ▶ その人は、**唯一無二**の個々人である事を**同じ**と**思**って**い**ないか常に**自己**覚知して**下**さい。
- ▶ 「その人」の**オモイ**に**寄**り**添**い、その人を「**4つのミル**」で**見**て**下**さい。
- ▶ 何を「**しよう！**」ではなく、「その人」**自己**実現が**できる**様に**援助**ではなく**支援**に**努**めること。

「その人」を知る視点

- ▶ **観る**: 客観的 (客席で芝居を観るが如く) に観る。
- ▶ **視る**: 調査・スクリーング^g的に視る。
- ▶ **診る**: 看護・診断的に診る。
- ▶ **看る**: 手当・^(メンタル)緩和ケア的に看る。

市村清 元祖パーソンセンタードケア

何をもって普通？
人の基準はそれぞれ違う。

私 (自分・その人)

相手 (その人・自分)

人生観・家族観・清潔感・金銭感覚

オモイを伝える

◎ オモイの違いを伝える事の難しさ。

援助よりも支援、助け合いよりも
支え合いと伝える事は、難しい。

オモイの違いを理解し、共感して
貰う事の難しさ、そして又大切さ

伝える事の苦難を歌った詩

絢香さんの手をつなごう

▶ 動画：背景の動画のイメージ最高
<https://youtu.be/esUe7heiM-k>

▶ 一つ一つの歌詞に深い意味
<http://jlyric.net/artist/a04c036/l00c851.html>

二部 2節

「手をつなごう」
共感・共調・共生社会

「その人」抑制・発揮・環境



共生の里生活支援センター



わたしにふれてください

単行本

出版社: 大和出版 (2004/09)

ISBN-10: 480476111X

ISBN-13: 978-4804761114

- 葉 祥明, Phyllis K. Davis, 三砂 ちづる
- 大和出版 発売日2004/09
- 金額 古本 200円位から

ノーマル・ニュートラルな環境

◆ 相手の想いをストレートに
受容する自分の環境の整え。

【ゆとりの環境】 → 【ストレスの状態を知る】

◆ 如何に「空:くう」になれるか。

ノーマル：ノーマライゼーション（*Normalization*）」とは、障がい者（広くは社会的マイノリティも含む）が一般市民と同様の普通（ノーマル）の生活・権利…

ニュートラル：感情が湧き上がったら、その感情に支配されない様に、ニュートラルな立場(自由にシフトできる)で、感情を捉えてみる、ということが大事である。

笑えば良いの！？

笑う門には、福来たる。

・・・全て「良し」とするか？

モナリザの 微笑み



共感とは、①

自分の気持ちを介入せず、

「ありのまま」を認め、

その人・自分らしさを認めあう事

共に「らしさ」を見出し合う事

「ね」卒園式の歌

: <https://youtu.be/77xx3FxRJvU>

共感とは、②

▶ **共感は、その人⇔自分との双方向**

→ **喜び・安らぎ等、**

→ **支え合いへと導く姿勢**

静止の状態：共鳴する・喜び合う

共調とは、

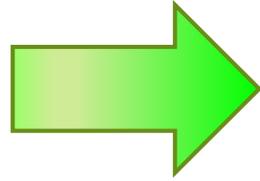
- ▶ 共に歩調を合わせる。
 - ➡ 支え合いへ向かう活動の状態

共調できないと共感は崩れる。

共に生き続ける ・ 共に歩き続ける
共に活動し続ける ・ 共に創り続ける

マズローの5段階の欲求

自己実現



成長の欲求

承認欲求

心の欲求

(自我の欲求)

愛・所属欲求

安全欲求

体の欲求

生理的欲求

(生命の欲求)

失望の欲求



マズローの5段階の欲求

知り尽くされた

マズローの5段階の欲求！

6階層は、自己超越の領域？。

- コミュニティの発展・隣人愛の欲求。
- 共生(コミュニティ)の欲求？。

マズローの6段階の欲求は

コミュニティの欲求

(共生の欲求)

自己実現

自己超越

承認欲求

心の欲求

愛・所属欲求

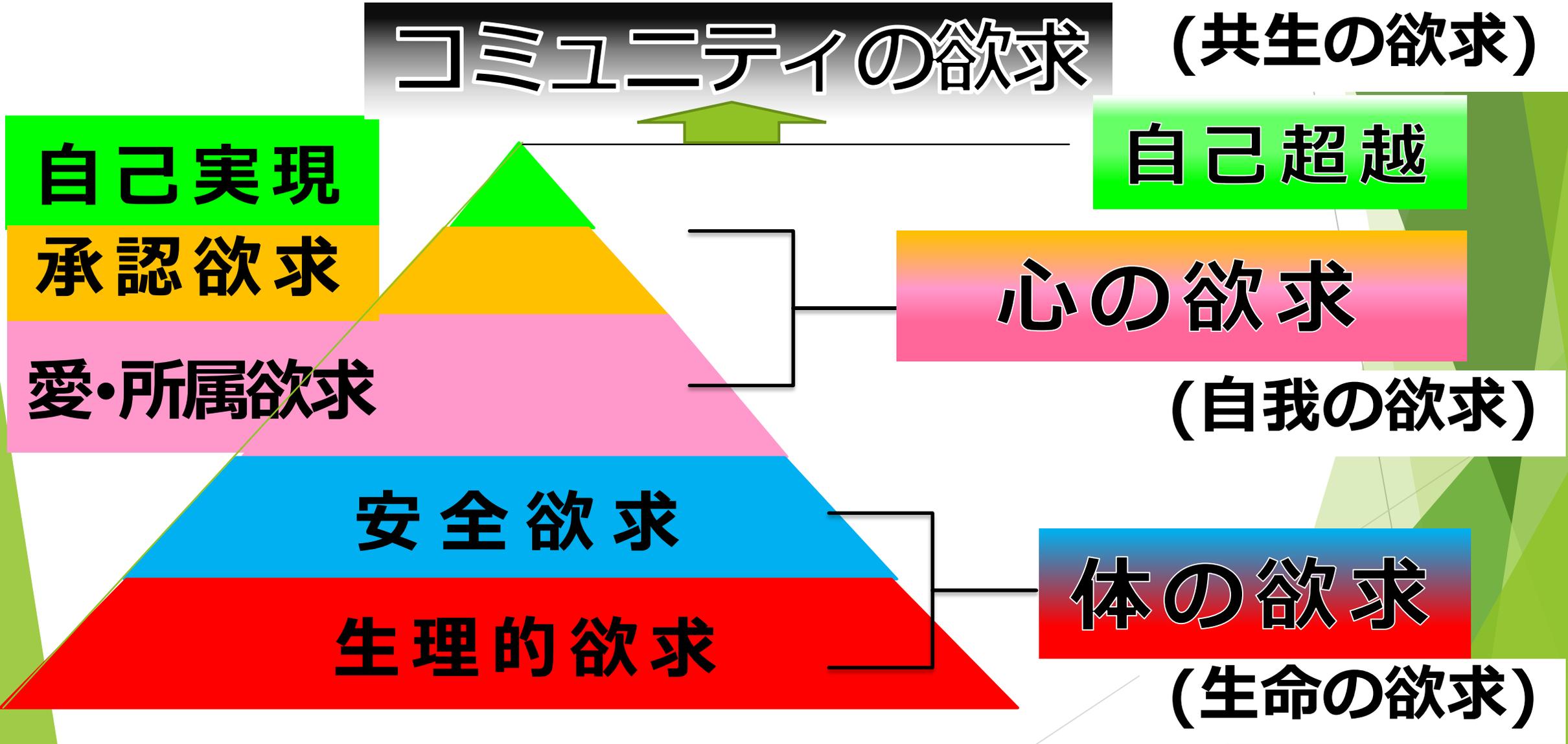
(自我の欲求)

安全欲求

体の欲求

生理的欲求

(生命の欲求)



地域共生の髓

動物の三欲

・食欲・性欲・**集団欲**

人の場合は**社会欲: 支え合い欲**

群れ・屯たむろ・語り・孤独回避・協力

人の社会欲とは、

- ▶ 人と人が支えあって人となす。
- ▶ その人と自分と2人居て社会となす。
- ▶ 皆人助けたり、助けられたり。
- ▶ 傷つけたり、傷つけられたり。

これらの事は本能にある欲求では？

欲求最高層は自己実現！

共生・コミュニティの発展・隣人
愛の支え合いの欲求は？

最高層？最下位の層では？？

生理的欲求の2層に2分化したい。

- ① 最下位に本能的欲求。
- ② 2層目に生存の欲求。

生理的欲求を2階層に分類

その人らしさ:自分らしさ
(あるがまま:我儘)の欲求

承認欲求

愛・所属欲求

安全欲求

生存欲求

本能的欲求

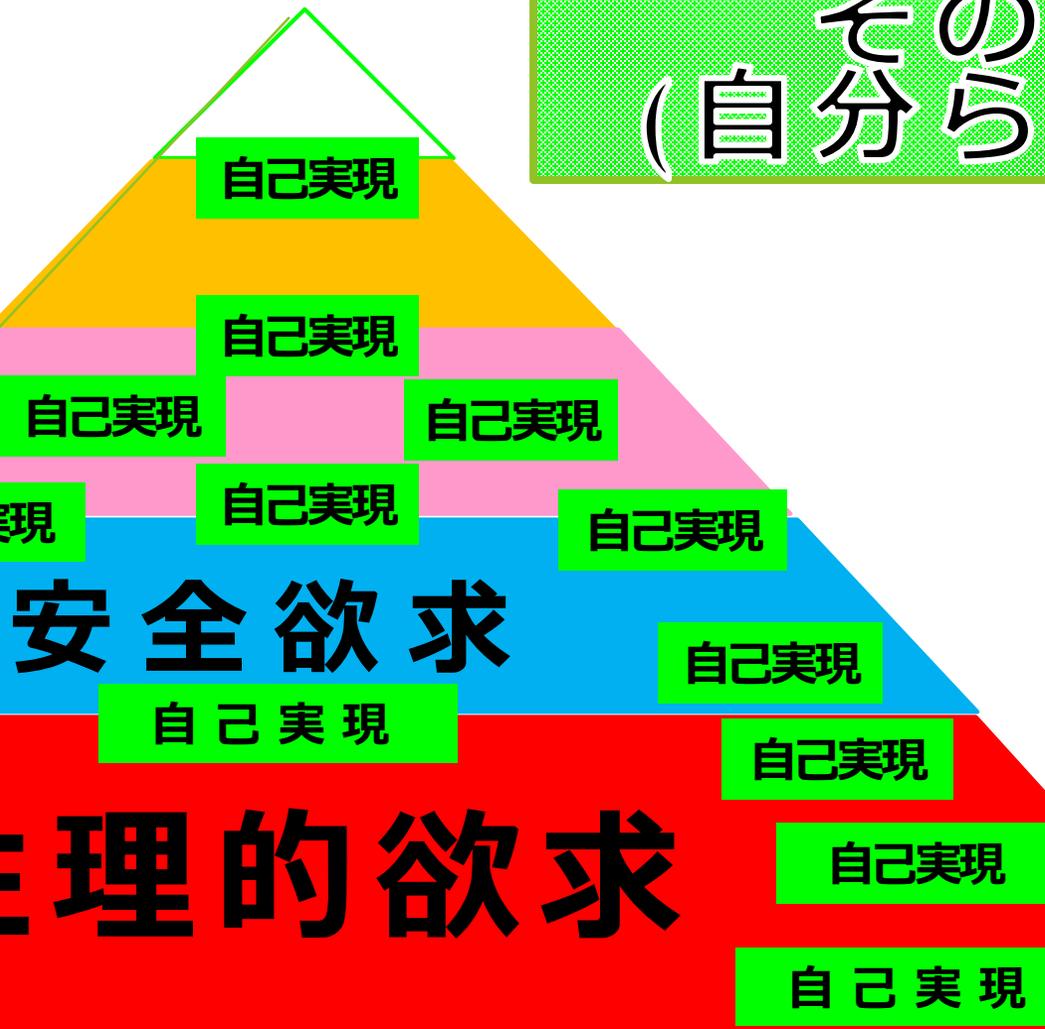
生理的欲求

共生の里の6段階の欲求

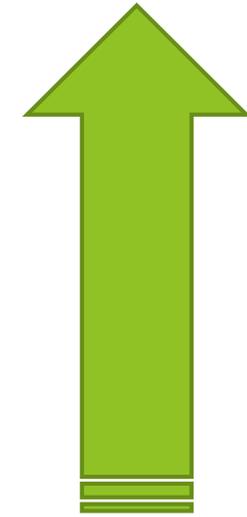
自己実現

承認欲求

愛・所属欲求



その人らしさ
(自分らしさ)の欲求



共生の欲求

(コミュニティの欲求)

安全欲求

生理的欲求

二部 3節

介護予防 日常生活支援総合事業

「その人」と行政との関わり



共生の里生活支援センター



介護予防・支え合い事業について

▶ 地域づくりの主体は市民

- ◆ 介護予防・生活支援・社会参加事業の融合
 - 3事業より重なり合い1事業へ。
 - 「予防給付」から「介護予防・生活支援サービス事業」へ。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000138958.html>



「手をつなごう」共感・共調・地域共生

- ・ 人の本能的欲求: 支え合い(互助)
- ・ 火付け役・宝物の発掘・居場所創り
【自助の場】 【互助の場】 【自制の場】

好きな事ができる 【自己実現の場】

人は、好き・楽しい事で活動する。

介護予防 日常生活支援総合事業

「地域住民主体」

市民が幹、宝物:ねっこ

健康・生きる力:葉

地域住民の幸福:花

自助の場創り～

地域の宝物探し

市民の方の集える・語れる処、
癒し処、ぬくもりのある処、
楽しみを得られる処、自発
的な事をしようと思える処

▶ ▶ ▶ 【自助の場】

互助の場創り～

地域の宝物探し

共に笑える処、
癒し会える処、
助け合える処

▶ ▶ ▶ 【互助の場】

自制の場創り^{ボランティア}等

火を灯すのも市民

お世話でき、
共に喜び溢れる処、
自分らしさが発揮できる処

▶ ▶ ▶ 【自制の場】

その人らしさが 発揮できる場創りへ

地域の宝物探し・火を灯すのも市民

好きな事ができ、
目標(生き甲斐)が持てる処
▶ ▶ ▶ 【自己実現の場】

その人・自分らしさが 見い出せる場創りへ

地域の宝物探し・火を灯すのも市民

この様な活動を共生の里では

「みんなのひろば」の
波紋と呼んでいます。

三部 市民交流会

- ▶ 放浪の合唱作曲家「弓削田健介」さん
「命と夢のコンサート」実現
- ▶ 特別出演：小城少年少女合唱団
- ▶ 会の終わりに：弓削田健介さんと合唱団・市民の皆さんと合唱して握手しあって再会を願いましょう。

* 巡り会える確率：0.0000041666666